



8・9月食育だより

(第5号)

令和6年8月26日(月)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

～ローリングストックで無理や無駄のない備蓄を～

夏休み、私はゲリラ雷雨に合ってしまいました…。これから秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておくで安心ですね。私は日常的に、食料品を少し多めに買い置きして、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えています。みなさんのご家庭では、いざというときの食事の準備はどのように工夫していますか？

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベなど



いざというときも
食べて元気で
いたーい！



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



2学期の給食も、上尾市産の野菜を取り入れます！

～8.9月の旬の食材～

～提携農家さんの畑におじゃましてきました～！ <なす>



きゅうりやなす、オクラなど夏の野菜
がたくさん実っていました！

2学期に届くのが楽しみです！

焼いてもよし！煮ても、揚げても
おいしい食材の優等生です！

8.9月の給食メニュー「豚肉と
なすのピリ辛いため」「なすの味
噌汁」に使われます！

